

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Губернаторская Куртамышская кадетская школа- интернат»

Принята на заседании
методического совета
от 30.08.2022 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Губернаторская
Куртамышская кадетская школа-
интернат»


/В.В. Скутин/
приказ от 01.09.2022г. № 256



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно- спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»»
Возраст обучающихся: 16 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Заживихин Михаил Александрович,
учитель физической культуры.

г. Куртамыш 2022 г.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно – спортивную направленность, для обучающихся 10 – 11 классов.

Направленность программы. Программа направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Актуальность программы. обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье.

Отличительные особенности программы. Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье.

Адресат программы

Ребенок 16 - 17 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.

Срок реализации(освоения)программы

Программа рассчитана на 1 год

Объем программы

144 часа

Режим занятий:

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Общее количество часов в неделю – 3.6 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.50 часа

Форма обучения. Особенности организации образовательного процесса.

Очная. Формы реализации образовательного процесса – традиционная модель; организационные формы обучения: - разновозрастные группы.

Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ)

Диагностическая карта уровня подготовленности. Приложение №2

Наличие талантливых детей в объединении

К группе физически одаренных детей относятся те обучающиеся, которые:

- ✓ имеют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению с большинством остальных школьников-сверстников;
- ✓ имеют высокую познавательную потребность в двигательной активности;
- ✓ используют новые типы деятельности;
- ✓ испытывают радость от занятий физической культурой и спортом;
- ✓ проявляют любопытство ко всем видам двигательной активности;
- ✓ свободно высказывают своё мнение, настойчиво, энергично отстаивает его;
- ✓ уверенно выполняют сложные двигательные действия, обладают богатой фантазией и воображением;
- ✓ имеют высокую скорость мышления и освоения двигательного навыка.
- ✓ стремятся к самовыражению, через участие в различных соревнованиях и спортивных конкурсах.
- ✓ имеют реальные достижения в спортивных соревнованиях и конкурсах

Уровни сложности содержания программы

Стартовый (ознакомительный) – 1 год обучения.

Рекомендуемое количество часов не более 144 часа.

1.1. Цель и задачи. Планируемые результаты.

Цель – Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка обучающихся. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

Задачи: Личностные:

Положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры:
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.
- знакомство с традициями и национальными играми.

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.), различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные:

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;
- проявление адекватных норм поведения;
- неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи;
- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать;
- аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья;
- физического развития и физической подготовленности;
- использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни: проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность

при выполнении физических упражнений; иметь навыки самостоятельной работы; использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

Дети научатся

Играть в спортивные игры, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Овладеют знаниями:

- правила спортивных игр (Баскетбол);
 - о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, режиме дня, профилактике нарушения осанки;
 - о причинах травматизма и правилах его предупреждения, оказывать первую помощь;
- уметь:
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
 - организовывать и играть в спортивные игры;
 - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

1.3.Рабочая программа.

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.

Учебный план для программы сроком реализации 1 год.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	ТБ в спортивном зале и на открытом воздухе	В процессе занятий	Опрос
2.	Физическая подготовка .Общая и специальная физическая подготовка.	80	КИМ
3.	Техническая подготовка.	50	КИМ
3.1	Техника спринтерского бега.	24	КИМ
3.2	Кроссовая подготовка	26	КИМ
4.	Спортивные игры (баскетбол)	14	-
Содержание программы 144 часа			

Содержание программы

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале и на открытом воздухе.

В процессе каждого занятия. (теория).

Раздел 2. Физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка – 80 часов (практика).

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка – 50 часов (практика).

Тема 3.1 Техника спринтерского бега - 24 часа (практика).

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Тема 3.2 Кроссовая подготовка - 26 часа (практика).

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)- 14 часа (практика).

Техника ведения мяча, бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

Тематическое планирование на 1 год обучения

№ п / п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол. Часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля
	Основы знаний	В процессе занятий	В процессе занятий	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале и на открытом воздухе. Первая медицинская помощь на занятиях ОФП		.
1 – 2	ОФП и СФП		2	Комбинированные упражнения с перемещением.	Практическое занятия	
3			1	Спортивная игра. Баскетбол	Практическое занятия	

4 – 5		2	Бег на короткие дистанции	Практическое занятия	
6		1	История возникновения Физической культуры. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений	Практическое занятия	
7		1	Старты из различных исходных положений	Практическое занятия	
8		1	Комбинированные упражнения с перемещением. Спортивная игра. Футбол	Практическое занятия	
9 – 10		2	Комбинированные упражнения с перемещением (старты, ускорения на короткие дистанции.)	Практическое занятия	
11		1	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении.(Разбор упражнений.)	Практическое занятия	
12		1	Эстафеты с быстрым изменением характера.	Практическое занятия	
13		1	Прыжковая подготовка Спортивная игра. Волейбол.	Практическое занятия	
14		1	ОФП руки , пресс. Эстафеты.	Практическое занятия	
15		1	ОРУ в движении. ОФП для рук и пресса.	Практическое занятия	
16		1	Эстафеты с быстрым изменением характера	Практическое занятия	
17 - 19		3	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки прыжковые упражнения (на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки). Спортивные игры (Футбол. Волейбол. Баскетбол.)	Практическое занятия	
20 - 23		4	Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры	Практическое занятия	
24 - 27		4	Бег на выносливость. 5 мин в равномерном темпе. Спортивная игра. 10 минут в равномерном темпе. Спортивная игра. 20 минут в равномерном темпе. Спортивная игра. 30 минут в равномерном темпе. Спортивная игра.	Практическое занятия	
28 – 30		3	Бег и специально беговые упражнения их значение. Спортивная игра Переменный длительный бег.(2x15мин.)	Практическое занятия	
31 – 33		3	Беговые упражнения с ускорениями.	Практическое занятия	
34 - 36		3	Развитие скоростно-силовых способностей.	Практическое занятия	
37 - 40		4	Развитие координационных способностей	Практическое занятия	
41 – 43		3	Ускорения. Спортивная игра Упражнения для мышц спины. Подвижные игры Развитие выносливости. Спортивная игра	Практическое занятия	
44 – 46		3	ОРУ в движении. Силовая подготовка. Спортивная игра. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б/б мячом. Развитие быстроты.	Практическое занятия	

47 – 50		4	Комплекс ОРУ. В движении, на месте. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Спортивная игра волейбол. Упражнения на развитие силы мышц спины, нижний плечевой пояс. Спортивная игра баскетбол	Практическое занятия	
51 – 53		3	Прыжковые упражнения Многоскоки. Прыжки через скакалку. Прыжки через барьеры.	Практическое занятия	
54 – 56		3	Упражнения на гибкость. Спортивная игра, баскетбол. Упражнения на развитие выносливости. Спортивная игра, футбол. Упражнения на развитие мышц спины. Спортивная игра волейбол.	Практическое занятия	
57 – 60		4	Развитие быстроты.(старты из различных исходных положений.) Развитие мышц рук, плеч и предплечий.(подтягивание, отжимание) Развитие ловкости и координации движений (подвижные игры) Развитие выносливости(Длительный бег)	Практическое занятия	
61 – 63		3	Бег. Беговые упражнения. Спортивная игра. Специально беговые упражнения. Спортивная игра Бег с препятствием. Спортивная игра	Практическое занятия	
64 – 66		3	Упражнения на развитие силы. Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц рук Упражнения для мышц живота.	Практическое занятия	
67 – 70		4	Прыжки , прыжковые упражнения Многоскоки. Прыжки через препятствия Подвижные игры с прыжковыми упражнениями Спортивная игра , волейбол	Практическое занятия	
71 – 75		5	Ускорения. ОРУ иСУ.СБУ.Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3*20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30сек. «планка» 1 мин . ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	Практическое занятия	
76 – 80		5	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления. Беговые упражнения на развитие быстроты Беговые упражнения на развитие выносливости Беговые упражнения на развитие – стартовый разгон	Практическое занятия	
81 – 82	Спортивные игры	2	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	Практическое занятия	
83 –		2	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	Практическое занятия	

84						
85 – 86			2	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	Практическое занятия	
87 – 88			2	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	Практическое занятия	
89 – 90			2	Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	Практическое занятия	
91 – 92			2	Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.	Практическое занятия	
93 - 94			2	Учебная игра. Совершенствование приобретенных знаний и умений	Практическое занятия	
95 – 97	Техническая подготовка Техника спринтерского бега		3	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Спортивная игра	Практическое занятия	
98 – 100			3	Стартовый разгон. Финиширование.	Практическое занятия	
101 – 103			3	Развитие физического качества быстрота. Бег на короткие дистанции. Спортивная игра.	Практическое занятия	
104 – 106			3	Спринтерский бег. Стартовый разгон из различных исходных положений.	Практическое занятия	
107 – 110	Скоростная выносливость		4	Пробегание отрезков. Бег на короткие дистанции. 5x60м, 5x100м.	Практическое занятия	
111 – 114	Прыжковые упражнения		4	Многоскоки, прыжковая подготовка. Прыжки через препятствия Прыжки через барьеры	Практическое занятия	
115 – 118	Ускорения		4	Развитие физического качества: быстрота. Бег на различные дистанции Ускорения, стартовый разгон	Практическое занятия	
119 – 122	Кроссовая подготовка		4	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км. Спортивная игра	Практическое занятия	
123 – 126			4	Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега. Спортивная игра	Практическое занятия	
127 – 130			4	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий. Спортивная игра	Практическое занятия	
131 – 134			4	ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору. Спортивная игра	Практическое занятия	
135 – 138			4	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением препятствий. Спортивная игра	Практическое занятия	
139 – 140			2	Бег по пересечённой ,равномерного бега 2x15 мин. Спортивная игра	Практическое занятия	

141 – 143		3	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км. Спортивная игра	Практическое занятия	
144		1	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега. Спортивная игра	Практическое занятия	

Раздел №2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	40
Первое полугодие	С 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.
Каникулы	С 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	С 10.01.2023 г. по 31.05.2023 г.
Промежуточная аттестация	1) С 12.09.2022 г. по 16.09.2022 г. 2) С 26.12.2022 г. по 30.12.2022 г. 3) С 22.05. 2023 г. по 27.05.2023 г.

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации. Для текущего и промежуточного контроля физических качеств, а так – же знаний, умений и навыков используются контрольно - измерительные материалы. Приложение №1

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь. Спортивные залы, пришкольный стадион, а также аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Информационное обеспечение. Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу реализует учитель физической культуры Заживихин Михаил Александрович с первой квалификационной категорией.

Методические материалы: Занятие — основная форма организации образовательного процесса.

На занятиях обучающиеся под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. Уделяется особое внимание практической работе: приобретению навыков.

Методы работы, используемые на занятиях:

- Словесный: беседа, объяснение, рассказ;
- Практический: самостоятельная работа для отработки умений и навыков учащихся.

Использование данных форм и методов работы позволяет решать воспитывающие, развивающие, обучающие задачи программы. Формирование интереса к культурному наследию своей Родины, воспитание культуры труда, общения в коллективе, развитие моторных навыков, образного мышления, творческой фантазии, Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические - рассказ педагога, беседа с учащимися, рассказы учащихся, показ педагогом способа действия, так и практические занятия. Основной формой обучения является практическая работа. Гибкая форма организации творческого труда позволяет учитывать индивидуальные особенности учащихся, желания, состояние здоровья, нахождение на определенном этапе реализации замысла и другие возможные факторы.

Оценочные материалы.

Сдача нормативов по общей физической подготовке, которые включают в себя контрольно – измерительные материалы. (Приложение №2)

Список литературы

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевича М. Просвещение 2008г.

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Физическая культура для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха М. Просвещение 2011г

Приложения

Диагностическая карта уровня подготовленности.

Виды подготовленности	Сильные стороны	Проблемные стороны	Примечания	Средства, методы и направления работы
Общая физическая подготовленность	Быстрота	Гибкость	Выявлен высокий уровень физической подготовленности..	Работа на поддержание уровня развития физических качеств. Ежедневная работа на развитие гибкости. Ведение дневника самоконтроля.
	Сила			
	Ловкость			
	Выносливость			
	Прыжки в длину	Ошибки в технике (недостаточная высота отталкивания)	Результат достигается за счет высокого уровня развития физических качеств. Исправление технических ошибок позволит в полной мере реализовать возможности и добиться еще более высоких результатов	Работа на освоение рациональной техники двигательных действий (имитационные упражнения, специальные беговые упражнения) в процессе уроков и самостоятельных занятий. Просмотр видеороликов.
	Бег на короткие дистанции	Ошибки в технике (неправильная работа рук)		
	Бег на длинные дистанции	Избыточное напряжение мышц плечевого пояса		
Метания	Неправильная (низкая) траектория при выпуске снаряда			
1. Силовые элементы («колесо», стойка на голове силой). 2. Кувырки (вперед, назад, прыжком). 3. Перевороты (переворот боком). 4. Прыжки	Статические упражнения, связанные с проявлением гибкости. Мелкие ошибки в технике движений. Прыжки с поворотом на 360 градусов и более (сложность удержать равновесие при приземлении).	Высокий уровень владения основными гимнастическими элементами. Недостаток гибкости и мелкие ошибки в технике могут послужить поводом для снижения оценки при выступлении на олимпиаде.	Работа на уроках физкультуры. Посещение дополнительных занятий. Самостоятельное ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости.	
Баскетбол	Бросок мяча с места со средней дистанции. Бросок мяча на два шага правой рукой. Передачи.	Бросок мяча на два шага левой рукой. Нестабильность штрафного броска. Ведение с изменением направления («пронос» мяча).	Достаточно высокий уровень владения техникой двигательных действий, но наблюдается отсутствие стабильности.	Работа на роках физкультуры. Посещение дополнительных занятий. Анализ техники движений по предоставленным видеороликам. Самостоятельное выполнение имитационных и идеомоторных упражнений.

	Скоростное ведение по прямой.			
Психологическая и теоретическая подготовленность				
Психологическая подготовленность	Высокий уровень работоспособности (настойчивость, стремление добиться результата), ответственность, способность к концентрации. Смелость.	Сложность выступлений на публику перед большим количеством людей (выступлений на показ). Упрямство.	Высокий уровень развития волевых качеств, ответственность и стремление добиться результата являются основными опорными качествами. Есть проблемы с выступлением на публику, что приводит к излишнему напряжению и ошибкам в технике.	Участие в соревнованиях. Участие в тренировках, моделирующих соревновательные условия (шум, большое количество людей, постороннее оценивание). Аутогенная и идеомоторная тренировка.
Теоретическая подготовленность	Высокий уровень теоретической подготовленности по разделу «общетеоретические и исторические сведения о ФКиС»	Размеры спортивных площадок.	При подготовке обязательно выучить имена российских спортсменов, успешно выступивших на О.И. в Рио. Повторить важные даты в истории ФКиС. Решить задания заключительных этапов за последние 2 года (несколько вопросов всегда повторяются).	Самостоятельная подготовка Просмотр образовательных видеороликов

**Контрольные измерительные материалы.
Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
Оценка	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
Бег 100 м , секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения Сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00

Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65